

普台高中 106年 2月13至2月19日 膳食菜單暫定表

日期	2月13日		2月14日		2月15日		2月16日		2月17日		2月18日		2月19日		
星期	一		二		三		四		五		六		日		
早餐	粥/飲品	皮蛋/豆皮瘦若粥	米、皮蛋、高麗菜、香菇絲、素火腿、玉米粒	黑糖桂圓奶茶	黑糖、桂圓、奶粉、紅茶包	米漿	米、五穀米、焦花生	紅茶豆漿	豆漿	巧克力牛奶	可可粉、奶粉	芝麻糊	黑芝麻粉、白芝麻、焦花生、米	玉米濃湯	玉米粒、馬K、紅K
	主食	小芋頭包	小芋頭包	紅豆花卷	紅豆花卷	白飯	米	高麗菜包	高麗菜包	白麥吐司	白麥吐司	牛奶螺絲捲	牛奶螺絲捲	白飯	米
	副菜	麻香凍豆腐	凍豆腐、豆乾、鮮香菇	草莓醬鮮奶酪	鮮奶酪粉、草莓醬	黑胡椒醬嫩豆腐	嫩豆腐、洋菇片、三色豆、黑胡椒醬	茶葉蛋 山藥炒豆包	蛋、油包/豆包、山藥、甜椒	起司片	起司片	蜜汁杏鮑菇	豆乾、黑輪、杏鮑菇、青椒	蒲瓜炒蛋 蒲瓜炒素排	蒲瓜、紅K、筍絲、蛋/素排
	副菜	蒲瓜麵筋	麵筋泡、蒲瓜	茄汁冬瓜	蕃茄、冬瓜	素鬆	素鬆	茶香百頁	百頁豆腐、豆乾、香菇、蛋包	藍莓醬	藍莓醬	苦茶油麵線	麵線、苦茶油、薑	香脆酥	香脆酥
	副菜	筍絲炒牛蒡	牛蒡絲、筍絲、紅K	綜合堅果	腰果、葡萄乾、苜蓿子、南瓜、杏仁片、葵瓜子	炒菜脯	菜脯、辣椒	涼拌海帶芽	海帶芽、小黃瓜	蜜汁地瓜	地瓜、麥芽糖	蔓越莓洋芋泥	蔓越莓、洋芋	醋溜海帶絲	海帶絲、紅K、薑絲、芹菜
青菜	炒A菜	A菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	皮絲炒豆芽菜	豆芽菜、皮絲、薑絲	青絲黃豆芽	青椒、黃豆芽	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	
午餐	主食	白飯	米	紫米飯	米、黑糯米	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	茄汁義大利麵	義大利麵、三色豆、甜椒、青花菜	白飯	米	白飯	米
	主食	宮保豆腐	油豆腐、青椒、油花生、辣椒	沙茶豆腐炒蛋 沙茶豆G	蛋、沙茶醬、豆腐、豆腐、豆G、沙茶醬	味噌烤百頁	百頁豆腐、油豆腐、蕃茄、青椒、筍片	筍乾魯蘭花乾	蘭花乾、梅乾菜、豆腐、豆輪	炸豆腐	豆腐、椒鹽粉	素燥炸蛋 紅燒油豆腐	蛋、素燥油豆腐、九層塔、杏鮑菇	三杯麵腸	麵腸、甜椒、青椒、九層塔
	副菜	蠍蟻上樹	冬粉、香菇絲、黑木耳、豆芽菜	咖哩炒洋芋	南瓜、馬K、三色豆	香椿彩丁	彩椒、玉米、毛豆、茼蒿、香椿醬	時蔬天婦羅	天婦羅、地瓜、青椒、牛蒡、紅K	海苔焗烤什錦	洋芋、南瓜、小黃瓜、甜椒	麻辣素魯	白K、天婦羅、香Q糕、甜不辣、辣油	魯素香烤麩	玉米段、烤麩、蕪菁
	副菜	紅燒白菜	大白菜、紅K、鮮香菇	紫茄素肚	茄子、素肚	炒高麗菜苗	高麗菜苗、高麗菜	黑木耳炒大白菜	大白菜、黑木耳、火腿	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	什錦筍絲	筍絲、榨菜絲、黑木耳、火腿、紅K	擔擔高麗菜	高麗菜、豆芽菜、擔擔醬
	青菜	炒油菜	薑絲、油菜	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒有機油菜	有機油菜	炒菠菜	菠菜、薑絲	炒鱸白菜	鱸白菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲		
	湯	榨菜若絲湯	榨菜絲、素若絲、筍絲、香菇絲	酸菜筍絲湯	酸菜、筍絲、金針菇	藥膳蕃茄排骨湯	藥膳、蕃茄、素排骨、杏鮑菇	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑絲	芋頭濃湯	玉米粒、南瓜、芋頭、火腿	椰香西米露	西米露、奶粉、小米、紅豆、椰漿	味噌海芽湯	海帶芽、豆腐、素丸、味噌、薑絲
	果	芭樂		柳丁		鳳梨		芭樂		蘋果		楊桃		鳳梨	
	地方	薏仁糙米飯 香辣小G腿 塔香杏鮑菇 魯冬瓜	米、薏仁、糙米 醬汁、香辣小G腿 杏鮑菇、小黃瓜、九層塔、薑絲、辣椒條 冬瓜、紅K、薑絲	嘉義G若飯 炒小芥菜 起司棒*2	米、醬汁、豆包、杏鮑菇、小芥菜、紅K、起司棒*2	鐵路便當餐 飯、滷蛋、豆乾 素排、炒高麗菜	米、辣椒菜、醬汁、素排、滷蛋1/2、豆乾*1、高麗菜、紅K	奶油風味烏龍麵 蔬燕青 玉米筍炒杏鮑菇	烏龍麵、香菇絲、素火腿、大白菜、豆芽菜、油皮、蕪菁、紅K、杏鮑菇、玉米筍、菜豆	白飯 小麥G腿 客家小炒 豆豉炒苦瓜	米、小麥G腿、醬汁、豆乾片、茼蒿魷魚、辣椒、榨菜絲、芹菜、苦瓜、豆豉	客家炒米苔目 青椒炒蛋 烤地瓜圓片	米苔目、素若絲、香菇絲、鵝白菜、紅魷、青椒、蛋、地瓜、椒鹽粉	五穀飯 糖醋豆腐 火腿白花菜 西芹紅魷	米、五穀米、鳳梨、豆腐、甜椒、白花菜、火腿、西洋芹、紅魷片、豆包
	異國	茄汁焗烤麵 布丁凍	螺旋麵、素火腿、馬K、紅K、乳酪絲、花椰菜、蕃茄、布丁粉	創意厚片焗波蘿 玉米濃湯麵	厚片吐司、乳酪絲、素火腿、鳳梨片、三色豆、通心麵、玉米粒、馬K、素若粒、乳瑪琳	泰式綠咖哩燴飯 酥炸茄餅 鳳梨炒黑木耳	米、綠咖哩粉、九層塔、椰奶、馬K、南瓜、G丁、茄子、鳳梨、黑木耳	韓式泡菜拌飯 涼拌小菜 荷包蛋	米、火腿片、玉米粒、韓式泡菜、醃小黃瓜、黃豆芽、紅K、蛋	東北酸白菜鍋-飯 紅絲菠菜 蕃茄炒豆腸	米、東北酸菜、凍豆腐、金針菇、紅K、冬粉、大白菜 菠菜、紅K、蕃茄、豆腸	日式炸G排飯 麻婆豆腐佐蕃茄	米、炸G排、小豆苗、豆腐、素若粒、黑木耳、香菇、蕃茄	韓式泡菜湯餃 素蝦燴芥菜仁 腐乳酥炸杏鮑菇	素食水餃、韓式泡菜、豆腐、金針菇、高麗菜、絲瓜、素蝦仁、杏鮑菇、酥炸粉
	晚餐	麵食	紅燒湯麵 素炒西洋芹 酥炸g丁	麵條、白K、紅K、皮絲、玉米粒、西洋芹、甜椒、g丁、南瓜、香Q糕	蕃茄洋芋湯麵 芹香竹輪 娘惹山藥捲	麵條、蕃茄、馬K、素火腿片、青江菜、竹輪、西洋芹、娘惹山藥捲	麻辣咖哩湯麵 炒菠菜 海結冬瓜	拉麵、馬K、紅K、粉絲、黑輪條、咖哩粉、芹菜、油豆腐、菠菜、海帶結、冬瓜	日式醬油拉麵 五香黑豆干 椒香茭白筍	拉麵、海苔片、筍乾、素排、豆芽、黑豆干、滷包、筍白筍、青椒、黑胡椒粒	味噌起可湯麵 酸辣涼拌洋芋 時蔬素柳	油麵、味噌、起司片、豆芽菜、高麗菜、海帶芽、玉米粒、洋芋、甜椒、牛蒡排、小黃瓜、紅K	沙茶烏龍湯麵 鮮菇白菜 四彩香丁	烏龍麵、火腿片、沙茶醬、高麗菜、金針菇、紅K、秀珍菇、白菜、紅K、玉米粒、豆干丁、毛豆仁、甜椒	咖哩炒麵 宮保百頁 炒大陸妹
風味		古早味醃甜炒飯 椒鹽毛豆莢 素丸粗粉湯	米、醬油、菜脯、青江菜、玉米粒、紅K、香菇、毛豆莢、黑胡椒、素丸、冬粉、白K、芹菜	蕃茄芋若滑蛋燴飯 紅K青花菜 滷素青	米、素芋若、蛋、鮮香菇、紅K、蕃茄、紅K片、青花菜、蕪菁、素肚	素沙茶芋若燴麵 黃瓜炒素腿 攪菜炒四季豆	麵條、素芋若、紅K、筍片、香菇絲、金針菇、高麗菜、大黃瓜片、素腿、橄欖菜、甜椒、四季豆	麻油拌飯 醬燒素腸 炒有機廣島白菜	米、菜脯、香菇絲、菜絲、青豆仁、素火腿、麻油、芹菜 素腸、辣椒條 有機廣島白菜、薑絲	十全藥膳湯麵線 素炒黑乾 紅魷莧菜	白麵線、凍豆腐、皮絲、小白菜、高麗菜、麻油、黑豆干、小黃瓜、紅K、茼蒿紅魷、莧菜	翡翠炒飯 藍帶芋香排 芝麻醬高麗菜	米、三色豆、青江菜、火腿、芋頭、豆包、麵包粉、高麗菜、芝麻醬	白飯 蝦排 回鍋若炒高麗 三杯筍片	米、醬汁、蝦排、辣椒條、高麗菜、回鍋若、薑絲、竹筍、九層塔
加飯		傻瓜麵 炒地瓜葉 金針素丸湯 烏龍茶	麵、醬汁、皮絲、香菇、香椿醬、地瓜葉、薑絲、金針、冬菜、清丸、烏龍茶	素燥拌麵 炒有機廣島白菜 紅K素排骨湯 紅豆薏仁	素燥、麵條、有機廣島白菜、薑絲、白K、素排骨、紅豆、薏仁	醬油炒飯 炒鱸白菜 當歸素肚湯 冬瓜山粉圓	米、三色豆、鵝白菜、薑絲、冬瓜、素肚、當歸、冬瓜塊、山粉圓	青醬拌麵 炒雪裡紅干丁 黃瓜素酥湯 綠茶	三色豆、九層塔、麵條、雪裡紅、豆乾、薑、大黃瓜、素排骨酥、綠茶	糙米 素燥 炒菠菜 酸菜鮮菇湯 檸檬紅茶	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、菠菜、薑絲、酸菜、金針菇、紅茶包、檸檬汁	蕃茄炒飯 炒莧菜 玉米豆皮湯 烏梅汁	米、蕃茄、三色豆、莧菜、薑絲	糙米飯 磨菇醬 奶油絲瓜 榨菜素絲湯 麥茶	糙米、三色豆、洋菇、黑胡椒、絲瓜、火腿、奶油、榨菜、素肉絲、薑絲、炒大麥
果		小蕃茄		梨子		橘子		棗子		葡萄		火龍果		柳丁	
蛋白質		50		56.5		48.5		55.4		59.6		56.1		49	
脂肪		40		45.5		40		51		57.1		47.4		37.5	
熱能		197.5		224.5		214		200		211.9		202.1		215	
熱能		1350		1533.5		1410		1480.6		1599.9		1459.4		1393.5	